

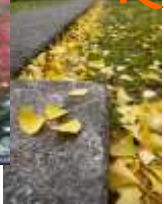
ほっとサロン

行こう、誘おう がん検診
～となりの人 身近な人 愛しい人に声かけを～

がん検診啓発サポーター 中林軍二郎



紅葉狩り



がんサロンに関わって3年がたちました。
サロンの役割は大きく4つあります。

①仲間との癒し②がん相談対応③予防・検診啓発活動④医療政策への提言

そのうちこの1年半がん検診啓発サポーターとして予防を主体に一次予防の「禁煙」二次予防の「検診啓発」を出雲市を中心に“赤い検診啓発福袋”を持参し多方面に出かけ1600名の方々に訴えてきました。(私の目標は1万人)

まず感じることは若年層の喫煙率(65%)の高さです。若い方は今健康です。しかし10年、15年、20年先自分の健康状態はどうかと自問自答してもらいたいです。私はヘビースモーカーでした。その結果5年前“がん”の宣告を受け、50歳頃から歯を悪くし、多くの歯をなくしました。それ以上に問題は健康被害です。ご家庭の方に、これから出生する子供の為にすぐ禁煙してください。

次に問題は“がん”検診率が低いことです。我々が住んでいる島根県の検診率は全国からみても下位です。がん死亡率は上位です。早期に発見し早期に治療すればほぼ完治します。自分の健康に自身を持ちすぎて体をいたわることを忘れ体の異常に気がつかない、自分の為に家族の為に“がん”検診を受診しましょう！



がん患者のための食事レシピ

島根大学附属病院でがん患者に提供された食事レシピをご紹介します



- 材料) 白身魚100g
 卵2個 人参30g
 ほうれん草の葉先60g
 マヨネーズ30g
 薄口しょう油10cc
 生クリーム15g
 だし汁90cc
 片栗粉小さじ2

お知らせ

げらげら公薬歩

12月25日(土) 午後1時半～
場 所 元腫瘍センター
(院内売店前方)

笑い療法士伊藤先生のお話を参考にして自分なりの生き方を見つけてみませんか? 探してみませんか? 参加無料 当日直接お越し下さい。12月25日はクリスマス会を企画しています。詳細は担当小林(090-5370-4689)までお問い合わせ下さい。

嚥下困難、食欲不振などの方を元気づけるレシピ!

<作り方>

- ①魚は蒸してほぐす。人参と茹でたほうれん草はみじん切りにする。
 - ②ボールに卵を割りほぐし、①の材料と調味料、だし汁を加えて混ぜる。
 - ③アルミカップに入れ、蒸し焼きにする。
- ※フライパンで作る場合は、卵液のだしの量を多めにし、スクランブルエッグを作る要領で卵をいって餡かけにする。

<患者さんの感想>

ふわふわして食べやすく飲み込みも大丈夫!
味もしっかりして美味しかった。

<お問い合わせ> ほっとサロン(1階外科外来奥) 月・木曜日10時～15時開催 (TEL20-2069)